

Brochettes de poulet aux agrumes et herbes de Provence

4
PERSONNES

20 min
PRÉPARATION

Facile
DIFFICULTÉ

Été
SAISON

Au grill
OU PLANCHA



“

Du poulet mariné au citron et à l'orange, grillé avec courgette et poivron rouge, servi sur un boulghour parfumé aux zestes récupérés. Ensoleillé, généreux... et zéro déchet.

MÉDITERRANÉEN • ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

- 600 g de blancs de poulet (env. 4)
- 1 citron jaune (le jus + le zeste)
- 1 orange (le jus + le zeste)
- 4 c.s. d'huile d'olive vierge extra
- 1 c.s. de moutarde (Dijon ou à l'ancienne)
- 2 gousses d'ail
- 1 c.s. d'herbes de Provence
- 200 g de boulghour
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- Fleur de sel, poivre

◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Ne jetez pas les zestes des agrumes ! Prélevés avant de presser le citron et l'orange, ils parfument le boulghour et la finition tout le goût de l'écorce, rien à la poubelle.

🍴 NOTE

◆ PRÉPARATION

- 1 Zestez d'abord** le citron et l'orange, puis pressez-les. Réservez les zestes de côté : ils parfumeront le boulghour en fin de cuisson.
- 2 Marinade :** mélangez les jus d'agrumes, l'huile d'olive, la moutarde, l'ail écrasé, les herbes de Provence, une pincée de sel et de poivre.
- 3 Poulet :** coupez les blancs en cubes d'environ 3 cm, enrobez-les de marinade, couvrez et laissez reposer 30 min à 2 h au frais. Plus la marinade agit, plus c'est parfumé.
- 4 Boulghour :** cuisez-le dans 1,5 volume d'eau bouillante salée, 10 à 12 min à couvert. Hors du feu, incorporez les zestes réservés et un filet d'huile d'olive.
- 5 Brochettes :** taillez la courgette en rondelles épaisses et le poivron en carrés. Montez en alternant poulet, courgette et poivron. Piques en bois : trempez-les 30 min dans l'eau avant, sinon elles brûlent.
- 6 Cuisson :** grill, plancha ou poêle bien chaude, 12 à 15 min en tournant, jusqu'à ce que le poulet soit doré et cuit à cœur (chair blanche, jus clair). Servez sur le boulghour.

Pourquoi c'est méditerranéen

Huile d'olive comme matière grasse, volaille maigre, légumes de saison grillés, agrumes et herbes sèches, céréale complète. Un plat coloré et rassasiant, sans produit transformé, en plein dans les clous de la diète.

L'accord du chef

Un rosé de Provence bien frais ou un blanc sec et fruité type Côtes-du-Rhône. Sans alcool, une eau pétillante avec des rondelles d'agrumes et quelques feuilles de menthe fait très bien l'affaire.